

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dalam Bab IV, maka penulis memberikan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. *Kontribusi* kekuatan lengan terhadap hasil bantingan *Hiza Guruma* pada cabang olahraga judo sebesar 47,80%.
2. *Kontribusi fleksibilitas* pinggang terhadap hasil bantingan *Hiza Guruma* dalam olahraga judo sebesar 32,30%.
3. *Kontribusi* kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang secara bersama-sama terhadap hasil bantingan *Hiza Guruma* dalam olahraga judo sebesar 52,80%.

B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan dan guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan beberapa sebagai berikut:

1. Bagi para Pembina dan pelatih cabang olahraga judo, dalam proses pembinaan atlet judo terutama untuk meningkatkan kemampuan teknik, khususnya teknik bantingan maka sebaiknya memperhatikan komponen-komponen fisik yang berpengaruh terhadap teknik bantingan itu sendiri. Seperti halnya kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang harus lebih diperhatikan karena akan berpengaruh terhadap hasil bantingan.

2. Bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian seberapa besar pengaruh yang diberikan oleh komponen-komponen dasar fisik terhadap kemampuan teknik, penulis menganjurkan untuk mencoba komponen fisik lainnya terhadap cabang olahraga judo maupun cabang olahraga lain.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih representative dan kajian yang lebih dalam.

